„Echtes“ Paprikahendl mit Hafernockerl

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Zwiebel
- 3 große rote Bio-Spitzpaprika
- 350 g Bio-Hühnerkeulenfleisch ohne Haut
- 2 EL Rapsöl
- 1/8 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, etwas geräuchertes oder edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Tomatenmark
- Petersilie zum Garnieren

für die Hafernockerl

- 100 g Hafermark
- 1 Ei, etwas Salz
- 90 ml Soda- o. Mineralwasser

Hafermark bekommen Sie in Drogeriemärkten oder im gut sortierten Lebensmittelhandel als Bio-Produkt. Es besteht aus sehr fein vermahlenen Haferflocken.

Zwiebel und entkernten Paprika in grobe Stücke schneiden. Beides wird am Ende ohnehin püriert. Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern.
In Rapsöl von allen Seiten ca. 5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen.
Im Bratenrückstand die Zwiebel anschwitzen, Paprika zugeben, kurz rösten. Mit Paprikapulver und Tomatenmark würzen, kurz durchrühren und sofort mit Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten weichdünsten. Danach mit einem Stabmixer sehr fein pürieren – geht am besten in einem separaten hohen Gefäß. Bei Bedarf die Konsistenz mit etwas Gemüsebrühe korrigieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Fleisch und Soße zurück in die Pfanne geben und zusammen nochmals erhitzen.
Für die Hafernockerl alle Zutaten mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig vermischen. In einem größeren Topf Wasser zum Kochen bringen und den Haferteig mit einer Teigkarte durch das Spätzlesieb drücken. Sobald die Spätzle an die Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Abgießen und ganz kurz mit kaltem Wasser überbrausen. Mit dem Paprikahendl servieren.

.



essenzielles

© essenzielles 2026